

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。109年第三季中央廚房菜單明細(普通飲食)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
早餐	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯
	紅燒油豆腐(1.5)	菜脯炒蛋(1)	香蔥肉燥(1.5)	薑絲麵腸(1.5)	荷包蛋(1)	香滷豆包(1.5)	高麗肉絲(1.5)	小瓜炒肉片(1.5)	蔘豉豆腐(1.5)	滷蛋(1)	薑燒肉片(1.5)	瓜仔肉(1.5)	蕃茄炒蛋(1)	豆瓣醬(1.5)
	蒜香炒青木瓜	扁蒲炒肉絲(0.5)	芽菜炒青絲	紅燒冬瓜	脆筍肉絲(0.5)	薑絲南瓜	宮保玉茹	紅燒蘿蔔	金沙苦瓜	洋蔥炒肉絲(0.5)	油燻冬瓜	蝦香扁蒲	黃瓜肉絲(0.5)	鮮菇高麗菜
	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉
主食(份)	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5
魚肉豆蛋類(份)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜(碟)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
油脂(茶匙)	2.0	2.5	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.5	2.0	2.5	2.5
水果(份)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
奶類(杯)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
熱量(大卡)	462.5	485.0	462.5	462.5	507.5	462.5	507.5	485.0	462.5	462.5	485.0	462.5	485.0	520.0
午餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	沙茶肉片(2)	文昌雞腿(2)	五味醬白旗片(2)	黑胡椒豬排(2)	脆皮炸雞(2)	紅燒魚球(2)	家鄉紅燒肉(2)	孜然烤腿(2)	蔥燒魚塊(2)	蒜泥白肉(2)	宮保雞丁(2)	蒜香炸豬排(2)	蔥油雞排(2)	蒜茸蒸魚片(2)
	毛豆蒸蛋(0.5)	三色肉茸(0.5)	客家小炒(0.5)	番茄炒蛋(0.5)	麻婆豆腐(0.5)	扁蒲肉絲(0.5)	青木瓜雞絲(0.5)	火腿拌青花(0.5)	三色炒蛋(0.5)	大黃瓜鮮魷(0.5)	糖醋豆包(0.5)	柴魚蒸蛋(0.5)	青椒炒干片(0.5)	玉米雞茸(0.5)
	家常燒蘿蔔	木耳炒金菇	吻仔魚黃瓜	塔香海茸	苦瓜福菜	螞蟻上樹	塔香海帶根	洋蔥炒蕃茄	開陽瓜瓜	三杯杏鮑菇	破布子苦瓜	麻木枸杞絲瓜	魚香茄子	乾煸四季豆
	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜
	冬瓜湯	脆筍湯	青木瓜湯	蘿蔔湯	海芽湯	玉菜湯	大瓜湯	冬瓜湯	脆筍湯	金針湯	蘿蔔湯	海芽湯	玉菜湯	大瓜湯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果
主食(份)	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5
魚肉豆蛋類(份)	2.5	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.5	2.0	2.0	2.5	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.5	2.0
油脂(茶匙)	3.0	3.0	2.5	3.5	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	2.5
水果(份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
奶類(杯)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
熱量(大卡)	725.0	712.5	727.5	747.5	757.5	747.5	725.0	725.0	725.0	747.5	735.0	757.5	770.0	725.0
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	三杯魚球(2)	糖醋排骨(2)	香菇雞球(2)	香嫩滷雞腿(2)	京醬肉柳(2)	咖哩雞丁(2)	破布子蒸魚片(2)	魚香豬柳(2)	紅麴雞排(2)	豆酥鮮魚片(2)	紅燒獅子頭(2)	照燒雞腿(2)	味噌魚塊(2)	粉蒸排骨(2)
	青椒炒肉絲(0.5)	鐵板豆腐(0.5)	蔥花蒸蛋(0.5)	紫茄肉絲(0.5)	蘿蔔燒雞(0.5)	芙蓉黃瓜肉茸(0.5)	洋蔥炒蛋(0.5)	辣炒海帶雙絲(0.5)	彩椒肉絲(0.5)	蘿蔔燒豆腐(0.5)	玉米炒蛋(0.5)	蔥燒海茸肉絲(0.5)	雞絲拉皮(0.5)	紅絲煎蛋(0.5)
	鹹蛋苦瓜	冬瓜滷	絲瓜麵線	培根高麗菜	小瓜玉米筍	彩椒鮮菇	蒜香四季豆	絲瓜麵線	米豆醬冬瓜	敏豆玉米筍	蕃茄鮮菇	咖哩洋芋	芹香木耳絲	蝦皮青花
	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜
	金針湯	海芽湯	玉菜湯	脆筍湯	冬瓜湯	金針湯	脆筍湯	青木瓜湯	海芽湯	玉菜湯	脆筍湯	冬瓜湯	金針湯	蘿蔔湯
主食(份)	4.0	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5
魚肉豆蛋類(份)	3.0	2.5	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.5	2.5
油脂(茶匙)	3.0	3.5	2.5	3.5	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5
水果(份)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
奶類(杯)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
熱量(大卡)	702.5	687.5	665.0	725.0	700.0	665.0	642.5	700.0	665.0	642.5	687.5	687.5	700.0	677.5
晚點	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1
熱量(大卡)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
總熱量(大卡)	1990.0	1985.0	1955.0	2035.0	2065.0	1975.0	1975.0	2010.0	1952.5	1952.5	2007.5	2007.5	2055.0	2022.5